

**Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce**

adres - os. Kościuszkowskie 2A

Szkoła Mistrzostwa Sportowego Marcina Gortata

kontakt – tel. 575-361-492

e-mail [fundacja@nowecentrum.org](mailto:fundacja@nowecentrum.org)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	14:00 - 18:00
wtorek	14:00 - 18:00
środa	14:00 - 18:00
czwartek	14:00 - 18:00
piątek	14:00 - 18:00

**OBOWIĄZUJE OD 15.12.2022**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 - 13.30	Kurs obsługi smartfonów <i>zajęcia 5.12.,12.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Kawiarenka <i>zajęcia 5.12.,12.12., 19.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
wtorek	9.15 - 10.00	Joga twarzy <i>zajęcia 6.12.,13.12.</i>	ZAJĘCIA ONLINE

środa	11.30 - 12.30	Trening pamięci <i>zajęcia: 7.12., 14.12.,</i>  <b>zajęcia 14.12. w godz. 11.30-13.30</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.30 - 14.15	Gimnastyka I grupa <i>zajęcia: 7.12., 14.12.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.30- 15.15	Gimnastyka II grupa <i>zajęcia: 7.12., 14.12.,</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
czwartek	11.00 - 12.00	Porozmawiajmy o zdrowiu - wykłady z zakresu naturoterapii, refleksologii i aromatoterapii <i>zajęcia: 1.12., 08.12., 15.12.</i> <b><i>zajęcia 8.12. i 15.12. odwołane</i></b>	ZAJĘCIA ONLINE
	14.00 - 16.00	Zajęcia plastyczne - wykład wprowadzający oraz warsztaty praktyczne <i>zajęcia: 1.12., 08.12., 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Warsztaty florystyczne <i>zajęcia: 1.12., 08.12., 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00 - 17.00	Gry stolikowe <i>zajęcia: 1.12., 08.12., 15.12.</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

piątek	8.00 - 9.00	Język angielski - grupa od podstaw zajęcia: 2.12., 9.12., 16.12.	ZAJĘCIA ONLINE
	13.30 - 14.30	Fitness zajęcia: 2.12., 9.12., 16.12.	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.12.2022		Spotkanie wigilijne	Informacje w CAS
9.12.2022	12.00 - 14.00	Wykład historyczny w plenerze: szlakiem krakowskiego baroku	Informacje w CAS
30.12.2022		Wyjście do Teatru Ludowego - spektakl „Kolacja dla głupca”	Informacje i zapisy w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

**W Wigilię i Sylwestra CAS nieczynny**